

МОДУЛЬ 2 - ОПЫТ ЛАБИРИНТА

УПРАЖНЕНИЕ: САМО ОТРАЖЕНИЕ

Ниже приведены действия и вопросы, которые мы предлагаем вам попробовать и обдумать, чтобы увидеть, что может подойти вам. На них нет «правильных» ответов - все, что может прийти к вам, имеет значение. Если вы уделите себе немного времени размышлениям над такими вопросами, вы сможете оценить, какой опыт может возникнуть при ходьбе по лабиринту. Вы можете записать все, что приходит к вам в тетрадь.

- Следуя инструкциям, приведенным в раздаточном материале «Создание лабиринта» [ССЫЛКА], нарисуйте на бумаге классический лабиринт. Повторите это упражнение 7 или 8 раз, заметив, каково это - просто нарисовать лабиринт, когда вы станете более знакомы с ним. Затем пройдитесь по одному из лабиринтов, которые вы нарисовали пальцем. Не торопитесь, замечая все, что приходит к вам об опыте. Пройдите лабиринт снова в разное время, каждый раз замечая все, что приходит к вам в связи с вашим опытом.
- Если вы можете: Используя любые имеющиеся у вас материалы и находя подходящее место для работы, следуйте инструкциям, приведенным в раздаточном материале «Создание лабиринта» [ССЫЛКА], другим видео или руководствам, чтобы создать временный лабиринт. Это может быть классический тип или любой лабиринт по вашему выбору. После того, как вы сделали лабиринт, посвятите его (скажем, или молча поблагодарите за него и намерение, что это принесет пользу всем, кто ходит по нему), затем идите по нему. Обратите внимание на любые ощущения, мысли или чувства, которые приходят к вам во время ходьбы. Если вы можете, пригласите одного или нескольких друзей - или любого, кто может пройти - пройти лабиринт с вами. Заметьте все, что вам подходит, когда вы гуляете с другими людьми, а не ходите по лабиринту в одиночку. После их прогулок вы, возможно, захотите спросить их, как ощущения от ходьбы ощущаются для них. Не оказывайте на них давления, если они не хотят делиться. Сделайте все возможное, чтобы попытаться выполнить это задание, даже если для этого нужно время, чтобы найти место, где можно разбить лабиринт (для чего, конечно, вы можете понадобиться разрешение). Временные лабиринты, изготовленные из веревки и подобных материалов, могут быть легко демонтированы после завершения прогулки. Описанные в песке или пыли могут быть оставлены для ветра и дождя, чтобы в конечном итоге претендовать!
- Необязательно: Создайте лабиринт пальцами, используя основание, такое как карточка, картон и веревка, чтобы обозначить путь лабиринта. Вы можете добавить некоторую текстуру к траектории, образованной между изгибами и поворотами веревки - склейте перья, войлок, небольшие кусочки дерева или другие материалы, если хотите, чтобы разнообразить путь, когда вы идете по нему пальцем. Вы также можете покрасить основание и веревку лабиринта, проявляя творческий подход к цветам и месту, где вы рисуете, если хотите. Позже пройдитесь по лабиринтам пальцем. Не торопитесь, замечая все, что приходит к вам об опыте. Пройдите лабиринт снова в разное время, каждый раз замечая все, что приходит к вам в связи с вашим опытом.